

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в мир НейроГрафики

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Труханова О.В.

«12» ноября 2024 г.

Выполнил Елизаветина А.Н.

«12» ноября 2024 г.

2024 г.

Мой путь в мир НейроГрафики.

Примерно три года назад, в один из тех случайных дней, когда все кажется обыденным, я впервые узнала о НейроГрафике. Это произошло благодаря моей подруге, которая с восторгом показывала мне свои необычные рисунки, полные линий и форм. Она с любопытством спросила меня: «А ты не рисуешь НейроГрафику?» Я, несколько смущаясь, ответила: «У меня вряд ли так получится».

Когда я поинтересовалась, что означают эти непонятные, но безумно красивые творения, внятного ответа не последовало. Подруга лишь посоветовала мне поискать информацию о НейроГрафике в интернете и найти бесплатные уроки. Я, не раздумывая, последовала её совету. В тот же вечер я с энтузиазмом начала искать информацию, и чем больше я видела эти завораживающие рисунки, тем сильнее меня влекло попробовать.

На тот момент в моей жизни происходили значительные изменения: я только что ушла с хорошо оплачиваемой работы и, сидя дома уже четыре месяца, начала ощущать себя не на своем месте. Рутинные заботы о доме и семье стали тягостными, и никакого вдохновения, казалось, не оставалось. Я искала применение своим силам, но не могла найти его ни в одной из привычных обязанностей.

Когда же я наткнулась на первые уроки НейроГрафики, моё сердце забилося чаще — это было похоже на волшебство! Про волшебство в прямом смысле слова рассказывала первый инструктор НейроГрафики, по бесплатным урокам которой я и начала рисовать.

Первые мои рисунки стали для меня символом свободы и открытием нового мира, о котором я даже не догадывалась. НейроГрафика стала для меня не просто увлечением, но и возможностью вновь испытать радость самовыражения.

Первые алгоритмы были на отпущение страхов и обид. Корявые рисунки с неуверенными линиями начали приносить свои плоды — я стала спокойнее, уже не наблюдала за собой тревоги за будущее, наладились отношения с мужем... Причем ни о какой глубокой рефлексии речи не было — инструктор преподносила все легко, максимум придавая значение телесным ощущениям в виде «потек нос» или «зачесалась рука»... Мне нравилось приобретать у инструктора все новые и новые алгоритмы. Казалось, что только количеством разнообразных алгоритмов можно что-то поменять в жизни.

Я стала посещать общие «живые» рисования, организованные все тем же инструктором. Для меня это было глотком свежего воздуха — коллектив с общими увлечениями, посиделки, разговоры... Я как будто оживала на таких рисованиях.

Первый курс «Пользователь» у того же инструктора, к сожалению, не помог мне до конца понять суть НейроГрафики. А Павла Михайловича на тот момент я просто не понимала — он говорил для меня на иностранном языке про НейроГрафику... Тем не менее, мои навыки рисования улучшались с каждым новым рисунком. Я начинала слушать и смотреть других инструкторов, чтобы «почерпнуть» что-то новое для себя. И наступил момент, когда я с восторгом рисовала и красила с

ощущением, что я художник. Давняя мечта детства осуществилась. Я вспоминала себя маленькой девочкой, которая училась в музыкальной школе и тайком заходила в художественную школу, замороженно наблюдая за учениками, уверенно проводящими кистями по бумаге. Они казались мне небожителями, живущими в особенном мире. И вот, по прошествии времени, я тоже рисую! Это действительно похоже на волшебство. НейроГрафика, в свою очередь, помогла мне осознать, что мне не нужно быть идеальной художницей, достаточно быть искренней и открытой к процессу. Каждый рисунок стал частью моего пути к себе, выражением внутреннего состояния, разговором с собой.

Мой муж, человек с техническим образованием, который придерживается только доказательной науки, сначала смотрел на мое увлечение с насмешкой и скепсисом. НейроГрафика для него казалась чем-то эзотерическим, далеким от реальной жизни. Но мои цветы НейроЛотоса сделали свое доброе дело... Очень скоро я заметила удивительные изменения — периодически муж стал дарить мне цветы, комплименты и подарки, чего не наблюдалось давненько. Особенно поразило меня, когда он впервые прибежал ко мне и сказал: «Ты снова что-то нарисовала?!!! Мне предложили новый контракт, через два месяца летим к морю». С тех пор это стало происходить с завидной регулярностью. Скепсис мужа канул в лету, и он стал проявлять явное любопытство к моим рисункам. Я заметила, как его отношение изменилось: он начал интересоваться моим творческим процессом и задавать вопросы о НейроГрафике. Наши отношения с мужем стали крепче. НейроГрафика помогла создать пространство доверия, где мы могли открыто говорить о своих мечтах, чувствах, эмоциях... Атмосфера доверия в семье положительно повлияла на младшего сына – он стал спокойнее, увереннее в своих силах, а общение с ним стало более доверительным, что очень ценно с учетом его переходного возраста.

Рисуя кейс со старшим сыном, я, наконец-то, узнала его. Такой открытости в нашем общении за рисованием не было никогда в нашей жизни. В каждом рисунке он видел свой результат, но тяжелым трудом! В каждом рисунке боль, кровь, тяжелый труд... Я все время задавала вопрос: «Неужели ты не хочешь прийти к этому результату в легкости и радости? Ты просто нарисуй это!». Но сын был неуклонен: «Так не бывает!». После каждого рисования слезы душили меня, мне так хотелось помочь ему. Но потом я поняла, что у него свой путь в этой жизни и навязать свое видение этого мира нельзя никому, да это и не нужно...

Поразительно, но рисование НейроГрафики оказало заметное влияние на мое зрение – я смогла снять очки! Не скажу, что я постоянно их носила, но во время рисования НейроГрафики они были для меня необходимостью. И после года рисования очки мне более не понадобились. Мне было интересно найти этому факту подтверждение. Как оказалось, это не просто совпадение. Я нашла в интернете подтверждения, что расслабление определенных участков мозга во время творческого процесса может действительно приводить к улучшению зрения. Этот факт произвел на меня огромное впечатление! И теперь я точно знаю тему моей научной статьи, которую я обязательно напишу.

С девчонками мы частенько собирались рисовать вместе. На одну из встреч я пригласила молодого мужчину из Франции, который работал в Москве уже пять лет. Он с любопытством принял мое приглашение. Мы рисовали шаманский дождь. На следующий день он написал мне сообщение, полное благодарности: он купил

машину! До этого каждую неделю в течение полугода он ездил и смотрел разные варианты, но ни один из них его не устраивал. После нашего занятия он нашел именно ту машину, о которой так долго мечтал. В конце сообщения было написано большими буквами: «Я хочу еще рисовать!». Эти слова посеяли семена желания проводить собственные мастер-классы. Однако я понимала, что мне еще не хватает знаний и навыков для того, чтобы реализовать эту задумку. Нужно учиться!

Первым звоночком для меня стало мое участие в выпускном инструкторского курса в конце 2022 года. Встреча с Павлом Михайловичем была сродни волшебству. Его большие кисти рук произвели на меня глубокое впечатление, и я искренне хотела пожать эти руки. Внезапно мастер спросил: «Вы Инструктор 23 года?». В этот момент я пообещала ему, что приду на курс и стану инструктором. Однако в 2023 году я не пошла на инструкторский курс. Вместо этого я оказалась на шоу моего первого инструктора и решила учиться на Специалиста НейроГрафики. Деньги, которые пришли ко мне на оплату курса, казалось, были подарены Вселенной. Я нарисовала два рисунка на тему «Специалист НейроГрафики», и неожиданно мне написал мой бывший работодатель, который и оплатил курс (курс был недешевый, так как включал модуль по продвижению). Это стало для меня знаком, что я на верном пути.

НейроГрафика раскрывалась для меня яркими гранями. Индивидуальные рисования с «теплыми» и «холодными» клиентами были сродни чуду – их инсайты были откровением как для них, так и для меня. После получения сертификата Специалиста НейроГрафики я наслаждалась проведением мастер классов – я поняла, что меня это волнует, будоражит, дарит энергию и драйв. И тут все чаще стали посещать мысли об инструкторском курсе... Участие в выпускном инструкторского курса 2023 года окончательно поселило уверенность, что конец 2024 года я встречу в статусе Инструктора НейроГрафики.

Обучение на инструкторском курсе стало настоящим поворотным моментом в моей жизни. Мое воображение наполнилось разнообразными идеями и возможностями: от создания своей онлайн-школы НейроГрафики до заключения контракта с ведущим агентством недвижимости и работы в детском центре. Эти мысли заставляют мое сердце биться быстрее, и я понимаю, что передо мной открываются новые горизонты. Ежедневные рисования начали приносить свои плоды – я заметила, как шаг за шагом формируется четкий план действий, который, казалось, встраивается в мою жизнь сам собой. Павел Михайлович открыл мне НейроГрафику с совершенно новой стороны, позволив увидеть в ней значительно больше возможностей для самовыражения и профессионального роста.

Сказать, что я в восторге – это ничего не сказать. Это ощущение радости и вдохновения, которое переполняют меня. Процесс обучения не только обогатил мои знания, но и помог мне ощутить себя частью чего-то более значимого. Я уверенно шагаю вперед, полная энтузиазма и мотивации, готовая реализовывать свои идеи и делиться искусством НейроГрафики с другими.

Формирование фигуры мечты – это одно из направлений, которое я прорабатывала для себя, учась на инструкторском. Во время обучения я заметила, что из-за высокой нагрузки начала набирать вес, и это меня беспокоило. И вновь мне помогла НейроГрафика. Процесс рисования позволил мне глубже понять свои желания и страхи, а также сформировать позитивный и вдохновляющий образ

идеальной версии себя. Это был не просто процесс творчества, но и важный шаг к самопринятию и заботе о себе. Я прекрасно понимаю, что НейроГрафика – это метод сопровождения проектов и делать действия по достижению результата просто необходимо. В результате я нашла для себя прекрасный курс, который позволил мне без особых усилий сбросить лишнее.

На фоне этих изменений родился план создания курса по НейроГрафике для тех, кто отчаялся сбросить лишний вес. Я поняла, что могу поделиться своим опытом и знаниями, оказать поддержку другим людям, которые, возможно, сталкиваются с такими же трудностями. Эта идея вдохновила меня: я хочу создать пространство, в котором люди смогут не только учиться управлять своим телом и питанием, но и осознавать важность внутренней работы через НейроГрафику.

О рисовании с моей бывшей коллегой по работе Р. хочется рассказать подробнее. Мы знакомы более двадцати лет, и на протяжении этого времени я знала ее как уверенную, смелую женщину, способную на новые начинания. Однако, когда мы встретились после четырехлетнего перерыва, я была поражена тем, как сильно она изменилась: голос дрожал, слезы выступали, в жизни все катилось кувырком. Я предложила рисовать со мной. Помню самое первое АСО, и куча носовых платков... «Вышли» ее переживания по поводу отношений с мужчиной, который унижал, боль в отношениях с матерью. Мы встречались каждую неделю. Количество АСО, нарисованных Р., перешагнуло за 20. И как только глаза ее наполнились светом, мы перешли к моделированию реальности. По итогу нашей работы: она ушла из отношений, которые мучали ее и встретила мужчину, с которым они хорошо понимали друг друга и который просто предложил ей все, что у него есть. Р. начала задумываться о большом проекте в Карелии. С каждым шагом, который она делала, я наблюдала, как возвращается та прежняя Р., которую я знала когда-то. Ее глаза вновь наполнились светом; она начала заботиться о своей внешности, интересоваться одеждой и макияжем. Возрождение ее внутренней гармонии было очевидным, и это вдохновляло меня. Вдохновляло работать дальше с другими.

Интересной была работа с молодой девушкой Д., которая заканчивала аспирантуру в Москве и ее кейс был «Квартира в Москве». Разными коучинговыми алгоритмами мы прорабатывали ее тему, и каждый раз она приходила к решению о создании бизнеса. Тема квартиры как будто ее не волновала – голос был тихий, глаза потухшие. В какой-то момент она совершенно спокойно сказала, что квартиру хотят купить ее родители, и что это не ее желание. И каким же был ее глубокий выдох! Она осознала, что хочет делать то, что хочет она. И мы продолжили работу с новой темой «Мой бизнес». Здесь ее воображение раскрывалось на полную катушку! С горящими глазами она рисовала фигуры, фиксируя интересные смыслы. Через 4 месяца Д. написала мне, что ее бизнес (онлайн-школа) стартовал и теперь она помогает школьникам подготовиться к ЕГЭ самыми эффективными способами.

Работа с первым «холодным» клиентом навсегда останется в моей памяти. Мой контакт мужчине 50+ по имени А. дала моя знакомая. Я как человек, проработавший более двадцати лет в продажах новостроек, привыкла видеть лица клиентов, не доверяющих мне при первом знакомстве. Но это было ненадолго - мне всегда удавалось быстро найти контакт. Но А. оказался орешком покрепче – прищуренный взгляд, сморщенный лоб, сгорбленные плечи говорили о его напряжении. Тема «Отношения». Рисуем АСО... Первый рисунок рисовали более 2х часов. И только к

концу последнего часа А. начал улыбаться, щеки порозовели. Он полностью расслабился. Вдохновение ее охватило на архетипировании. Через полчаса после нашего расставания он прислал сообщение: «Аня, ты волшебница! Мне на парковке девушка пожелала хорошего дня просто так. Со мной такого никогда не было». С каждым рисованием он расцветал. И каждый раз он как будто «прозревал» - какие отношения он хочет, какова его избранница, как они вместе взаимодействуют – гуляют, смотрят кино, путешествуют... И каждый раз он рассказывал новые истории из своей реальной жизни как он становится «заметным» для женщин. Это его вдохновляло каждый раз фантазировать все смелее. Через три месяца он написал, что встретил ту, которая была им нарисована.

Еще один кейс с клиентом, которым я могу гордиться - рисования с моей знакомой Я., которая пришла с запросом на тему отношений. Первые рисунки показали ей, что она фактически отсутствует для самой себя. Хотя она, безусловно, существует, но большая часть ее жизни и действий были направлены для других людей, а не на себя. Это стало для нее важным и нелегким открытием. Второе значимое осознание заключалось в сепарации с дочерью, которая уже взрослая. Мысли о том, что дочь может выйти замуж и уехать в другую страну, Я. старалась игнорировать. Однако, когда она заглянула в это будущее, представив, что ее дочь живет отдельно, она осознала, что освобождает место для чего-то нового. На мои вопросы о том, что теперь будет на этом месте, Я. долго думала, но в конце концов поняла, что сейчас ей нужно заняться собой и своим делом, которое приносит радость. После каждого рисунка Я. благодарила меня за свои открытия. Она говорила: «Я даже не думала в эту сторону и избегала размышлений об этом». Мы обсудили, что сдерживание себя требует огромной энергии, и когда это отпустить, оказывается, что страх был надуманным. И, что самое главное, теперь она может глубоко вдохнуть и почувствовать себя свободной. Но были в наших встречах и интересные открытия для меня самой. Одно рисование мы провели дома у Я. За чаем она мне рассказала, что не отпускает дочь съездить на свадьбу подруги в Армению. Я поинтересовалась почему? И ответ меня поразил: «Наш духовник (священник), с которым я советуюсь по каждому вопросу, сказал, что дочь не должна туда ехать». Поначалу я думало, что она шутит – взрослая женщина 45 лет перекладывает ответственность за свою жизнь и жизнь своей дочери на другого человека. Мы побеседовали с Я. на эту тему, и Я. согласилась порисовать на тему «Я взрослая». Сколько же сопротивления было в первых рисунках, но Я. справилась с этой задачей. После месяца рисований мне позвонила дочь моей дорогой Я., и поблагодарила за маму, которая более не контролирует каждый ее шаг.

Во время обучения на инструкторском курсе пришло понимание, что моё обучение в институте психологии творчества Павла Пискарева не ограничится только НейроГрафикой. Летом я приняла участие в игре "Пирамиды мышления" под руководством Светланы Сафоновой, и это стало для меня невероятным опытом. Во время игры я осознала, чем могу быть интересной для моей будущей аудитории. Этот процесс помог мне углубить понимание своих сильных сторон и возможностей, открывая новые перспективы для дальнейшего развития.

А совсем недавно я приобрела курс "БоГобан Пользователь". Пока мне удалось посмотреть пару уроков, но этот курс меня давно интересовал. На одной из очных встреч с Павлом Михайловичем я выиграла необычную колоду карт "Метамодерн. Парадигмальные расстановки". На тот момент никто из моего окружения не мог

объяснить, что это за карты и как ими пользоваться. Поэтому два года они просто лежали в шкафу. Теперь я, наконец-то, готова погрузиться в этот увлекательный и загадочный мир. На открытых рисованиях я видела, как НейроГрафика интегрируется с БоГобан, и это было захватывающе! Я чувствую, что этот путь откроет передо мной новые возможности для творчества и самопознания.

Мои навыки рисования на инструкторском заметно улучшились, и я ощутила истинную свободу в процессе творчества. Кажется, я начала по-новому ощущать краски, а они, в свою очередь, стали отвечать мне. Теперь я с нетерпением смотрю на курс Digital, где хочу изучить практику создания собственных шедевров.

НейроГрафика стала не просто увлечением для меня, а важной частью жизни, меняющей судьбу не только мою, но и моих близких, знакомых, клиентов. Этот путь научил меня верить в себя, в свои возможности и в поддержку Вселенной. Я уверена, что впереди меня ждут новые свершения, и я с радостью шагаю навстречу своим мечтам. НейроГрафика превратилась для меня в мощный инструмент для исследования и понимания себя. И хотя путь был нелегким, он оказался невероятно вдохновляющим. Я вновь обрела себя, и это было самым важным открытием в моей жизни. И этот путь продолжается...